



CENTRO
ANANDA YOGA

PROFESORADO DE YOGA PARA EMBARAZADAS Y POSTNATAL

A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO

- Instructores / Profesores / Maestros de Yoga.
- Mujeres embarazadas que deseen cursar la Formación, entendiendo que esto no las habilita a dar clases de Yoga si no tienen título habilitante.
- Doulas, profesionales de la salud (obstétricas, kinesiólogos, médicos, etc.) o del deporte (profesores de educación física, gimnasia, pilates, etc.) que quieran incorporar estas herramientas a su campo de competencia, entendiendo que esto no los habilita a dar clases de Yoga si no tienen título habilitante.

DURACIÓN

4 meses, de abril a julio de 2023.

MODALIDAD ONLINE

Lunes de 10.30 a 13 hs.

FACILITA

Lic. Kinesiología y Fisiatría Yamila Bellsolá. RPGista. Doula Natal. Directora del Centro Ananda Yoga. Autora del libro *Biomecánica de las Asanas* (Editorial Dunken, 2021). Profesora de Yoga, Ayurveda y Meditación.

Federico Lacroze 3230 • Colegiales • CABA • Argentina

WhatsApp: 11 3423 3712 • E-mail: infocentroanandayoga@gmail.com

Web: www.centroanandayoga.com.ar • Fb: [@centroanandayogaa](https://www.facebook.com/centroanandayogaa) • Ig: [@centro.ananda.yoga](https://www.instagram.com/centro.ananda.yoga)

ARANCEL

4 pagos de \$18.000 de abril a julio.

Incluye material pdf descargable y el acceso a la grabación de las clases (las mismas no son descargables).

Los aranceles pueden sufrir modificaciones, que se notificarán oportunamente.

MATRÍCULA

Se abona una matrícula de inscripción de \$3.000.-

El dinero de la matrícula no es reembolsable ni intercambiable por otros cursos o talleres, sin excepción.

CERTIFICACIÓN

- Recibirán certificado quienes se conecten en vivo a todas las clases. Se permiten hasta dos faltas en total.
- Quienes opten por cursar en diferido, deberán completar un cuestionario semanal. Se entregará certificado a quienes tengan todos los cuestionarios completos.

INSCRIPCIÓN

Por mail a infocentroanandayoga@gmail.com

Se realiza un depósito o transferencia bancaria de la primera cuota para reservar la vacante.

Banco Santander

Cuenta Corriente en Pesos 035-005147/3

Número de CBU: 0720035920000000514736

Alias: MADERA.FAJA.PARANA

DNI de la cuenta: Bellsola Yamila Patricia

DNI: 30594763

CUIT: 27305947631

IMPORTANTE: una vez efectuada la transferencia, enviar el comprobante de la misma al correo: infocentroanandayoga@gmail.com especificando nombre y apellido, curso o formación a la que se inscribe, mail, teléfono de contacto y DNI del titular de la cuenta desde la que se hizo la transferencia.

TEMARIO

	Teoría	Práctica	
Prenatal	Clase 1 03/04	La matriz física y energética. Memorias uterinas. Mujer portal.	Ejercicios de movilidad general para embarazadas.
	Clase 2 10/04	Preconcepción. Proyecto Sentido. Decodificaciones de embarazo.	Ejercicios para favorecer el retorno venoso y para aliviar tensiones musculares propias del embarazo.
	Clase 3 17/04	Cambios físicos, psicológicos, hormonales y fisiológicos. La pelvis. El parto. Decodificaciones de parto.	Ejercicios de reconocimiento de las estructuras de la pelvis. Movilidad y estabilidad pélvica.
	Clase 4 24/04	El periné femenino, su implicancia en el embarazo. La episiotomía. Trastornos que puede sufrir la mujer en el posparto.	Ejercicios de reconocimiento y ejercitación del periné.
	Clase 5 08/05	Asanas recomendadas y contraindicadas para el primer trimestre.	Práctica de Asanas para el primer trimestre.
	Clase 6 15/05	Asanas recomendadas y contraindicadas para el segundo trimestre.	Práctica de Asanas para el segundo trimestre.
	Clase 7 22/05	Asanas recomendadas y contraindicadas para el tercer trimestre.	Práctica de Asanas para el tercer trimestre. Adaptación de Asanas.
	Clase 8 29/05	Cómo diseñar una clase de yoga para embarazadas. Pedagogía	Práctica de clase de yoga para embarazadas.
	Clase 9 05/06	Los chakras y su implicancia en el embarazo. Pranayamas indicados y contraindicados.	Práctica de clase de yoga para embarazadas.
	Clase 10 12/06	La relación útero-laringe. Los mantras. La vocal O. Introducción a la práctica de huevos Yoni.	Práctica de Asanas Restaurativas para embarazadas. Meditación guiada.
	Clase 11 26/06	Ayurveda para la mujer embarazada.	Repaso e integración de contenidos
Postnatal	Clase 12 03/07	Cuándo iniciar actividad física luego de un parto vaginal/cesárea. Cuidados.	Entrenamiento postparto. Abdominales. Perineo.
	Clase 13 10/07	Cómo diseñar una clase de yoga postnatal. Pedagogía.	Práctica de clase de yoga postnatal.
	Clase 14 17/07	El Puerperio. El encuentro con la sombra.	Práctica de clase de yoga postnatal.
	Clase 15 24/07	La placenta. Inicio de la lactancia.	Práctica de clase de yoga postnatal.